



食卓が華やかに～菊レシピ②

菊と小松菜のおかか和え

材 料 (2人分)

食用菊・黄色…………… 6 輪
小松菜…………… 3 株
★かつおぶし……大さじ1/2
★水……………大さじ1/2
★しょうゆ・みりん
……………小さじ1/2
★だしパック(中身)・ 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- 1 食用菊は、芯の部分を残して花びらをちぎる。★を混ぜておく。
- 2 たっぷりのお湯に酢大さじ1(分量外)を入れて、菊を加えて20秒ほど茹でる。冷水に取り、水気を絞る。
- 3 小松菜を茹でて根元を取り除き、4cmほどに切る。
- 4 ボールに★を入れて、菊と小松菜をよく混ぜ合わせ、器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 和えたら少しなじませるのがポイントです。
- かつお節で味がついているので、調味料は少量でOKです。
- 味つけはお好みで調整してください。